



STEIRISCHE GESELLSCHAFT FÜR
PSYCHOLOGIE

Sleep tight, wake up bright!

Die Bedeutung des Schlags für Kognition
und psychisches Wohlbefinden

mit **Kerstin HÖDLMOSER**
vom Centre for Cognitive Neuroscience
der Universität Salzburg



Assoz. Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser
Universität Salzburg
Österreich



Dienstag, den 14.05.2024
um 18:30 Uhr



ONLINE

<https://gesellschaft-fuer-psychologie.uni-graz.at/de/neuigkeiten/detail/article/hoedlmoser-vortrag/>

Schlafprobleme sind weit verbreitet und wirken negativ auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Im Vortrag werden empirische Befunde diskutiert, die zeigen, dass gesunder, ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf für eine optimale Entwicklung, Gedächtnisbildung sowie für psychisches und emotionales Wohlbefinden notwendig ist. Während des Schlafes kommt es zur Bildung und Umstrukturierung neuronaler Netzwerke. Erkenntnisse der Schlafphysiologie zeigen, dass eine präzise Kopplung zwischen langsamen Oszillationen (<1Hz) und Schlafspindeln (11–16Hz) während des „Non-rapid-eye-movement“-Schlafs sowohl für die deklarative als auch prozedurale Gedächtnisbildung förderlich ist. Schlafprobleme und -mangel sowie Tagesmüdigkeit können die Gedächtnisbildung beeinträchtigen. Darum sollte schon ab dem Kindesalter auf eine gesunde Schlafhygiene geachtet werden. Neben wissenschaftlichen Befunden werden im Vortrag auch praktische Empfehlungen zur Förderung der Schlafqualität vorgestellt.

<https://gesellschaft-fuer-psychologie.uni-graz.at/de/>